

20  
09

año SEPAR  
paciente  
respiratorio  
crónico



SEPAR**Pacientes**

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica pone a tu disposición a través de su página web: [www.separ.es](http://www.separ.es), información y materiales especialmente diseñados para pacientes que te permiten conocer mejor la EPOC y como convivir con ella.

con la colaboración

**SEPAR** Sociedad Española  
de **Neumología**  
y **Cirugía Torácica**  
SEPAR

 **Boehringer  
Ingelheim**

# EPOC y dieta

Guía del paciente

## Sabías que...

- ➔ La EPOC es una enfermedad inflamatoria que provoca la obstrucción de las vías respiratorias y sensación de ahogo al respirar.
- ➔ Como consecuencia de la EPOC y sus síntomas (fatiga, ahogo, decaimiento) muchos pacientes pierden el apetito, con poca cantidad se sienten llenos.
- ➔ Sin embargo, el esfuerzo que el cuerpo hace para respirar provoca que necesiten energía extra.
- ➔ El objetivo de la dieta para los pacientes con EPOC es reponer la energía que gastamos con los nutrientes adecuados para evitar tanto el sobre peso como el bajo peso.

## Y recuerda...

- ✓ Antes de comer es importante descongestionar bien las vías aéreas (infusión, inhalador, expectoración).
- ✓ Haz 5 comidas ligeras al día, es mejor comer poco y a menudo.
- ✓ Mastica mucho y bien los alimentos.
- ✓ Sigue tu ritmo para comer y evita la fatiga.
- ✓ Evita alimentos muy fríos o muy calientes porque pueden provocar tos.
- ✓ Después de comer es necesario una buena higiene bucal y reposar un rato.
- ✓ No dejes de utilizar oxigenoterapia mientras comes y durante la digestión.
- ✓ Ante cualquier molestia consulta al médico.

## Te proponemos...

- ➔ Debemos buscar y mantener nuestro peso ideal y para ello el equilibrio es la palabra clave: ni demasiadas proteínas ni demasiados hidratos de carbono ni demasiadas grasas.
- ➔ Los hidratos de carbono que contiene el pan, los cereales, el arroz y la pasta son una fuente de energía duradera pero no debemos abusar porque son alimentos que también producen CO<sub>2</sub>.
- ➔ Consume pescado azul dos veces a la semana Toma abundante fruta, sobre todo las ricas en vitaminas C y verduras y hortalizas como fuente de vitaminas y minerales.
- ➔ Las proteínas de la carne, los huevos o el pescado ayudan a mantener la fortaleza muscular.
- ➔ Reduce la sal en tu dieta porque provoca retención de líquidos.
- ➔ Evita los alimentos flatulentos.

## Practica

- 1. Puede ser muy útil, escribir un pequeño diario de tus comidas y de cómo te sientes.**
- 2. Detectarás los productos que te resultan más indigestos o te producen flatulencias o estreñimiento.**
- 3. Descubrirás la mejor forma de cocinar cada alimento para tu organismo.**